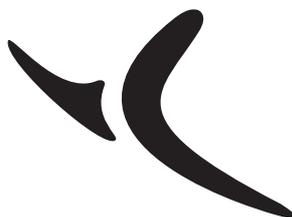
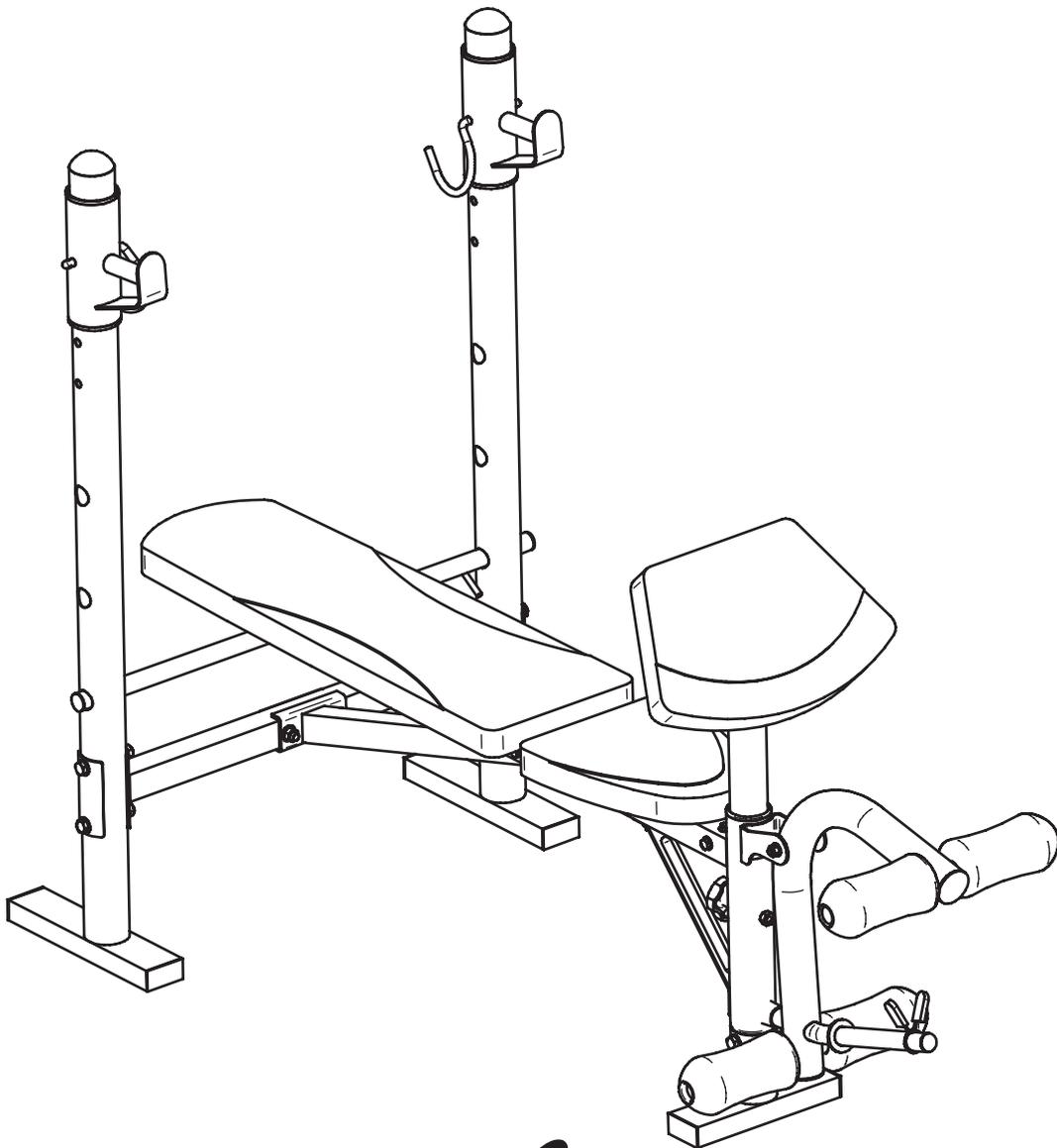
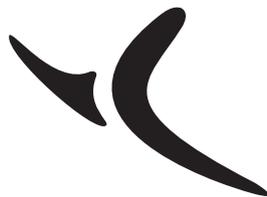
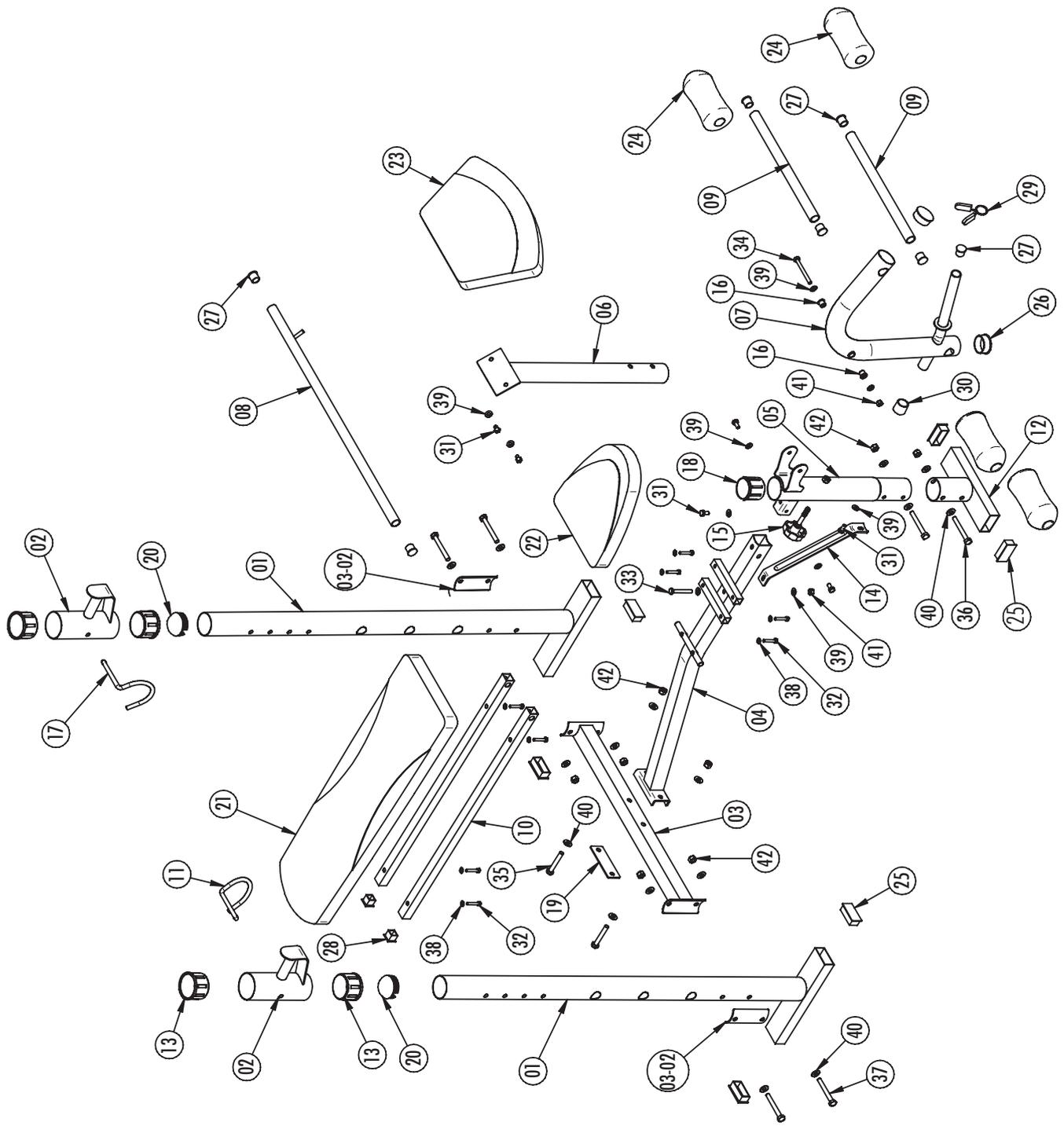
BM 160

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书

BM 160

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες προς φύλαξη
A se păstra instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in Turkey - Hecho en Turquía - 土耳其 制造 - Произведено в Тунисе
Réf. pack : 308.152 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

Numéro Numero Número Nummer Numero Nummer Número Numer szám номер αριθμός Număr Číslo Číslo 号码	Quantité Quantity Cantidad Menge Quantità Hoeveelheid Quantidade Ilość mennyiség количество ποσότητα Cantitate Množstvo Množství 数量
01	2
02	2
03	1
04	1
05	1
06	1
07	1
08	1
09	1
10	2
11	1
12	1
13	4
14	1
15	1
16	2
17	1
18	1
19	1
20	2
21	1
22	1
23	1
24	4
25	6
26	2
27	7
28	2
29	1
30	1
31	6
32	8
33	1
34	1
35	2
36	2
37	4
38	8
39	10
40	16
41	2
42	8
43	2
03_02	2

(31) x6 M8x16

(32) x8 M6x35

(33) x1 M8x56

(34) x1 M8x80

(35) x2 M10x65

(36) x2 M10x76

(37) x4 M10x80

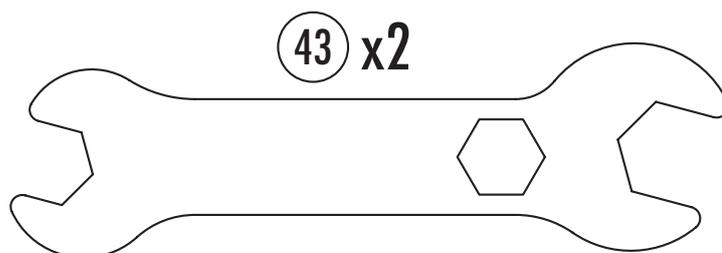
(38) x8 Ø6

(39) x10 Ø8

(40) x16 Ø10

(41) x2 M8

(42) x8 M10

(43) x2

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • Сборка • Συναρμολόγηση • MONTAJ • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装

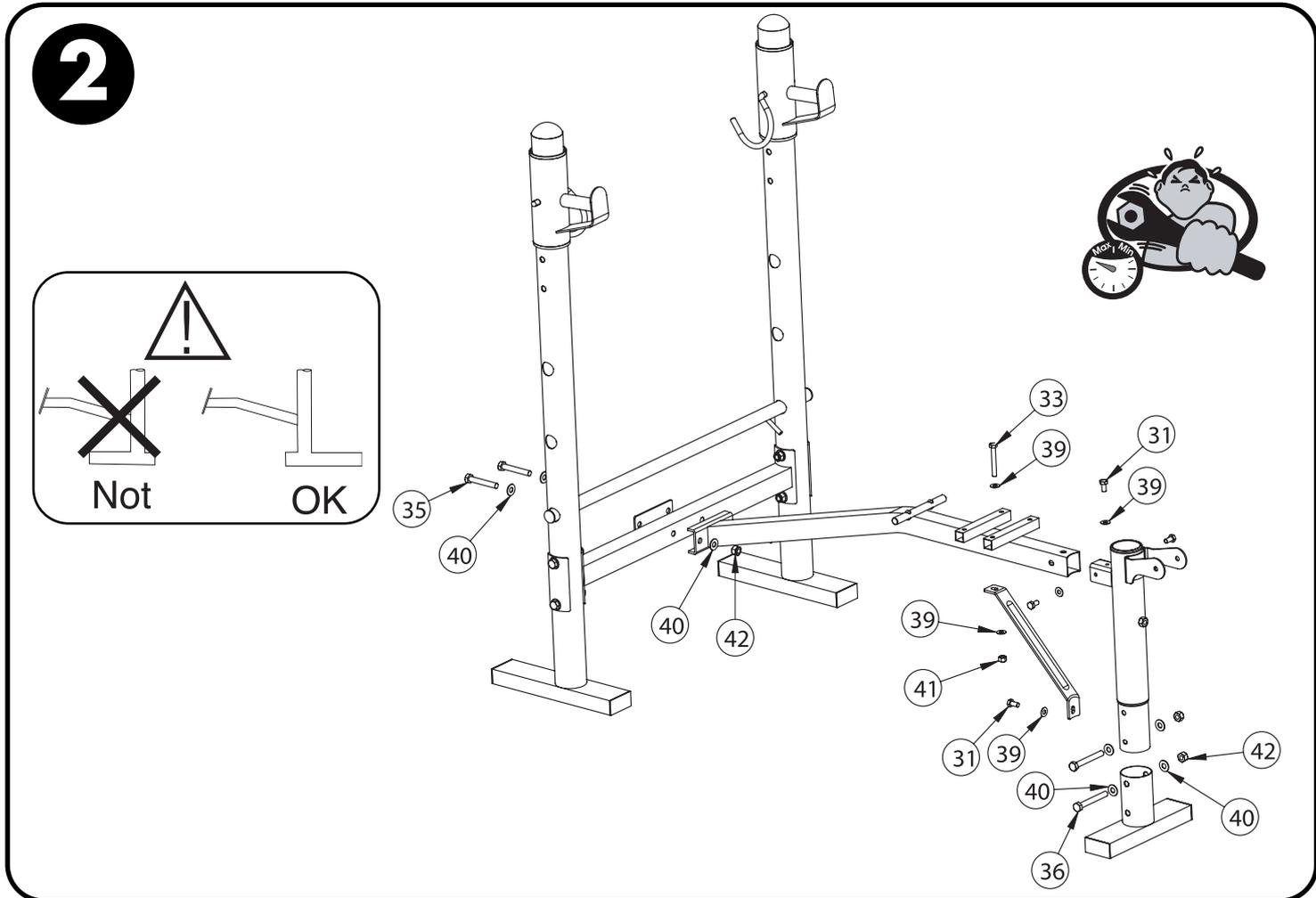
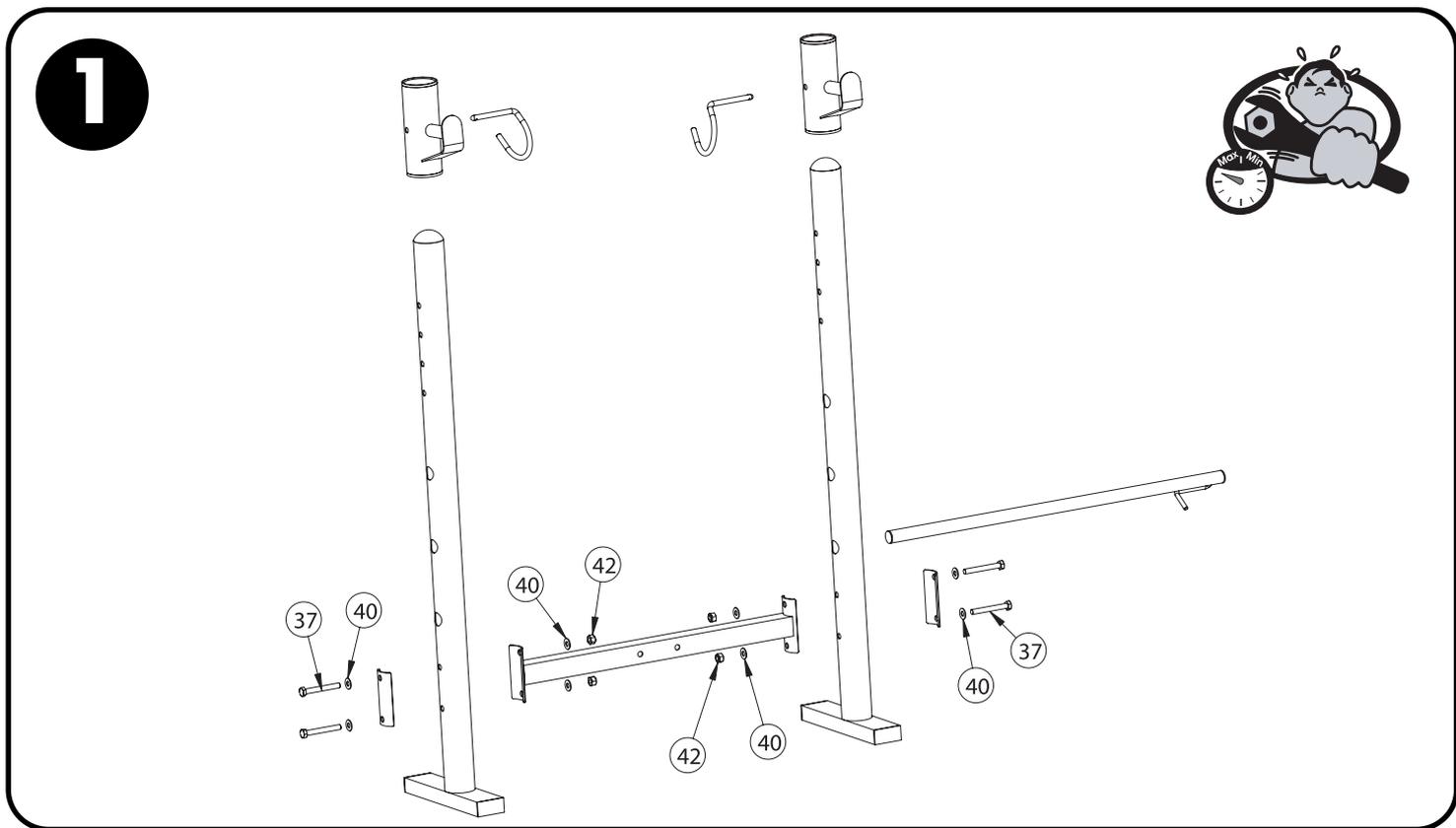
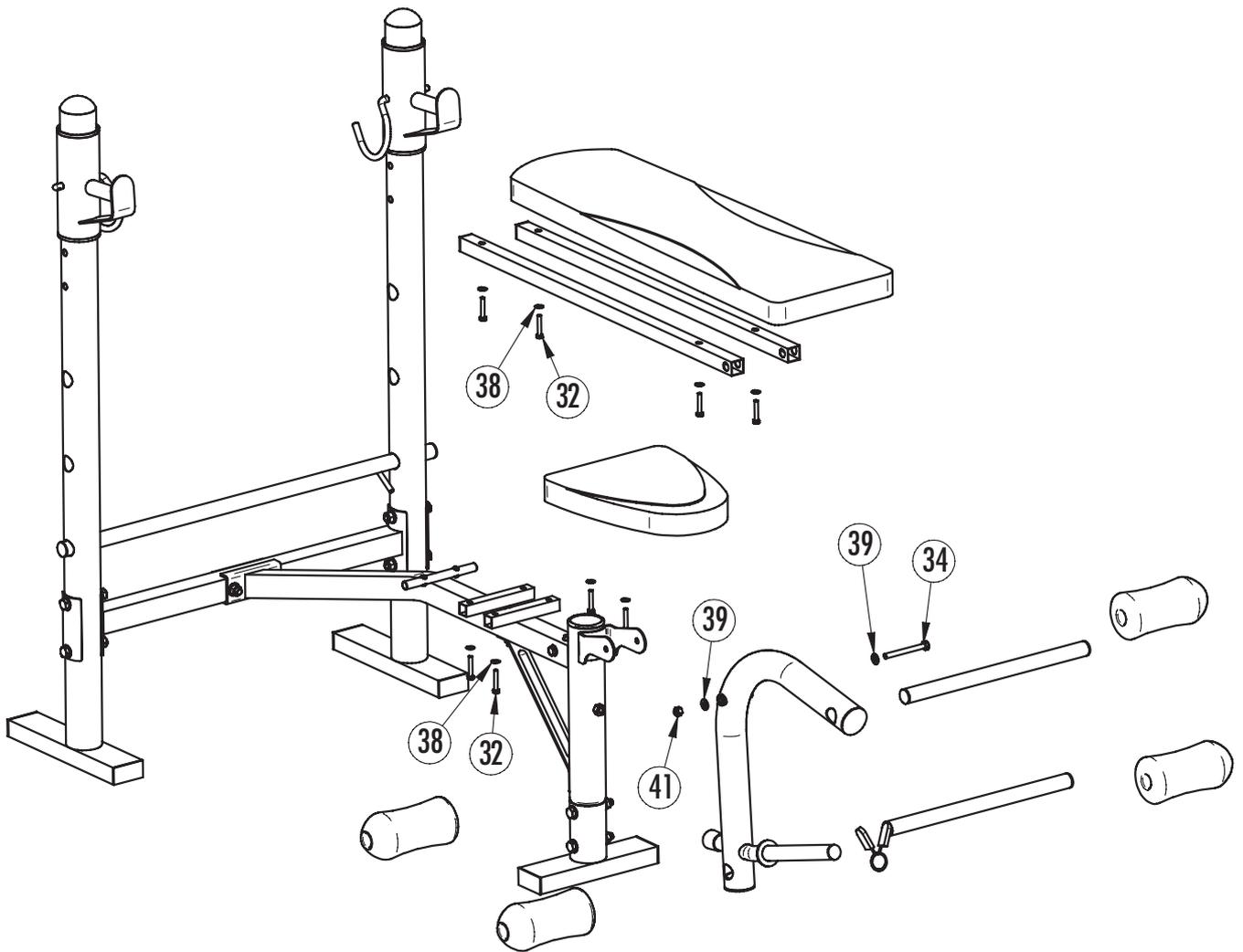
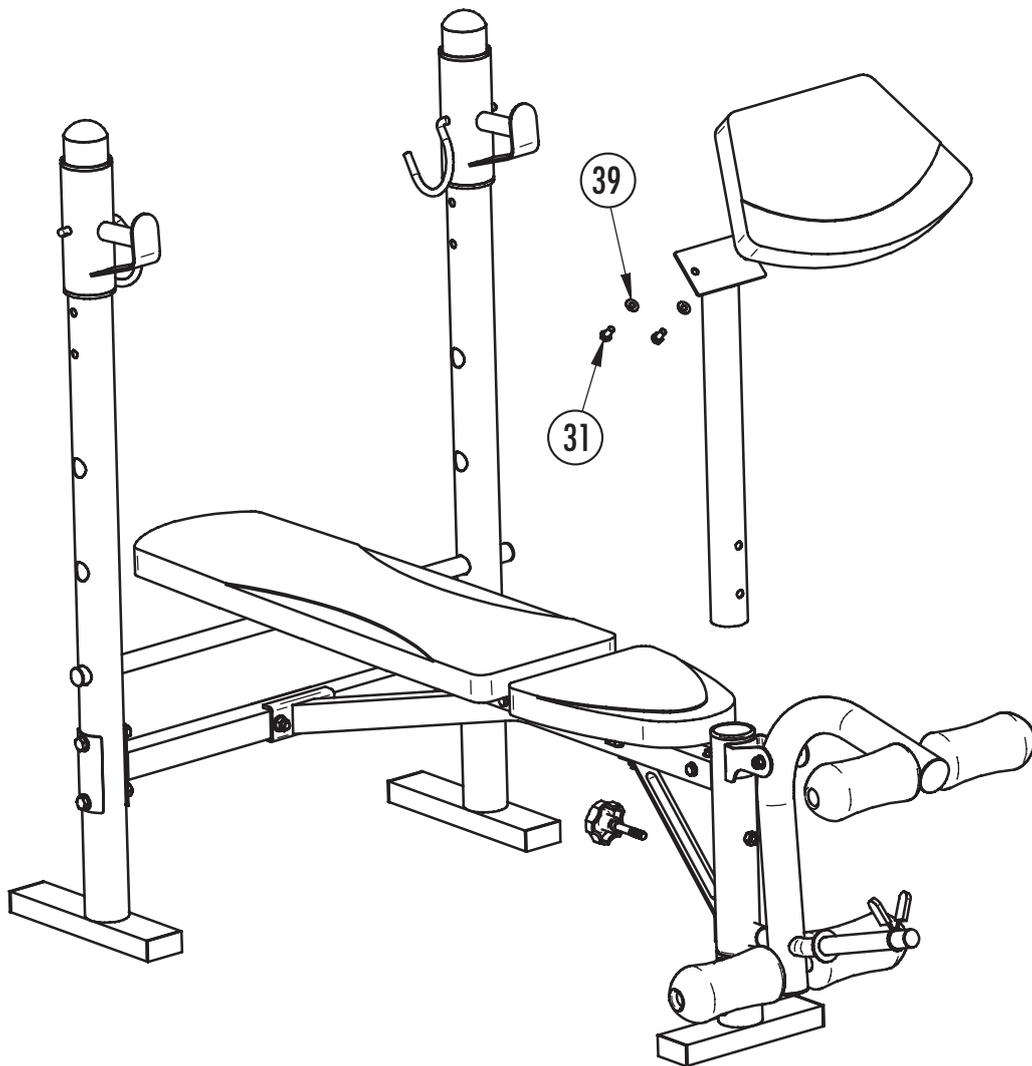
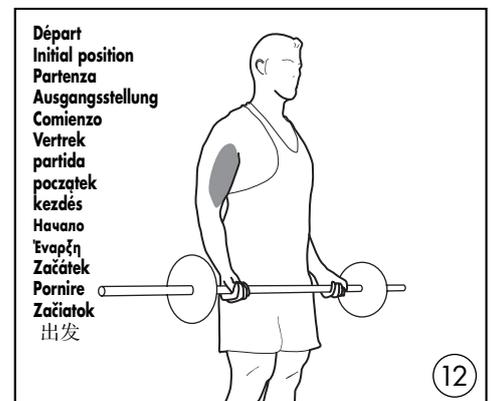
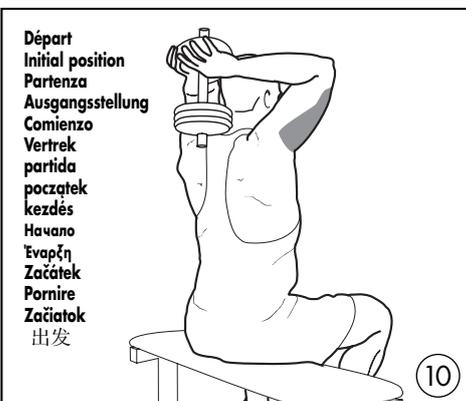
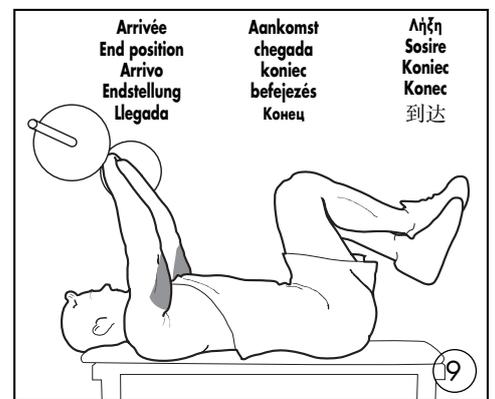
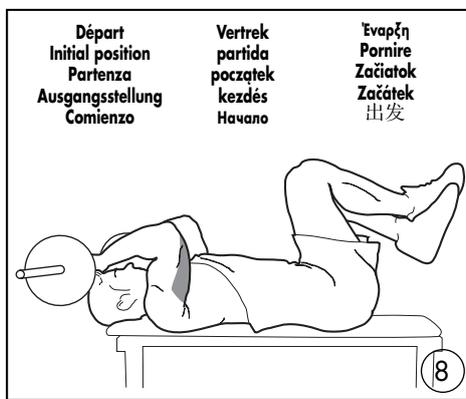
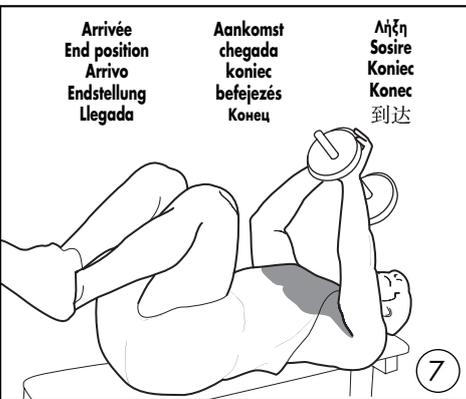
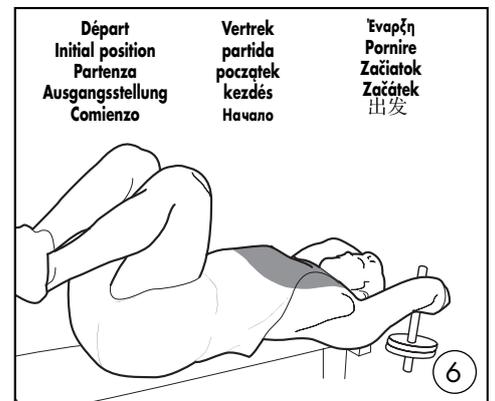
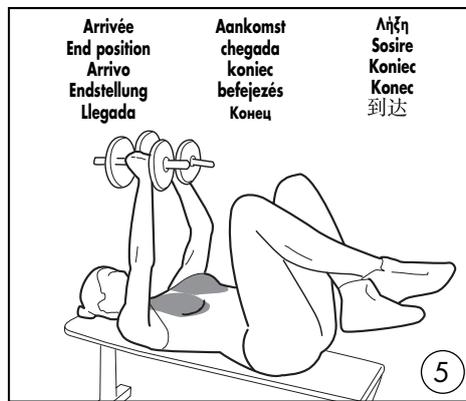
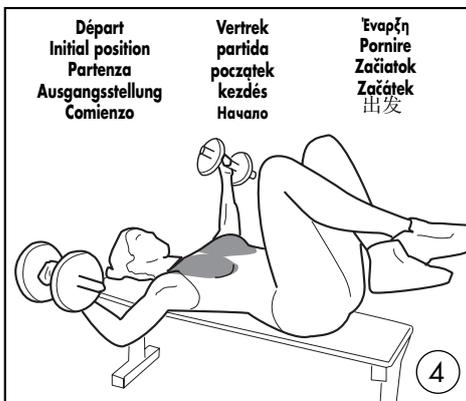
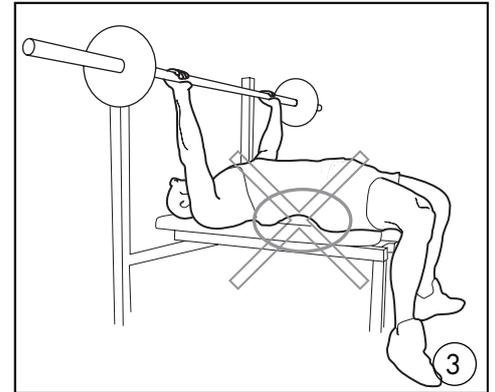
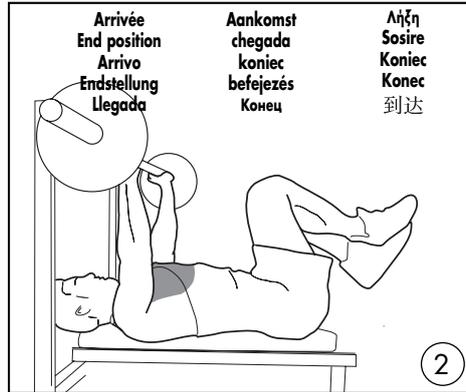
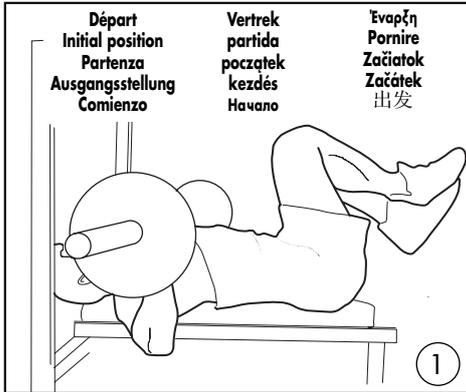
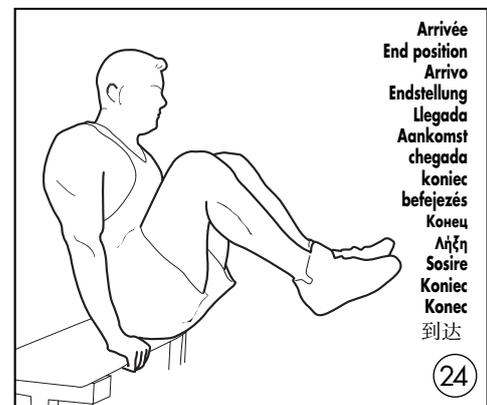
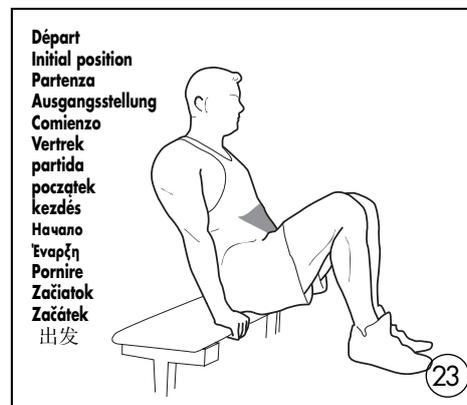
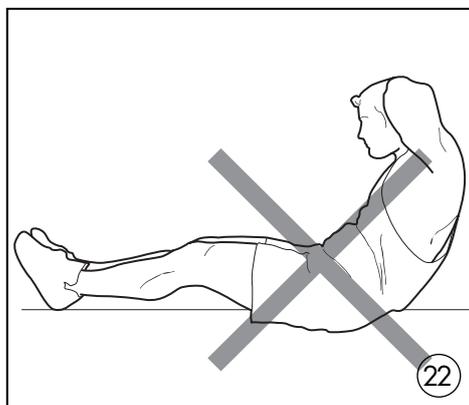
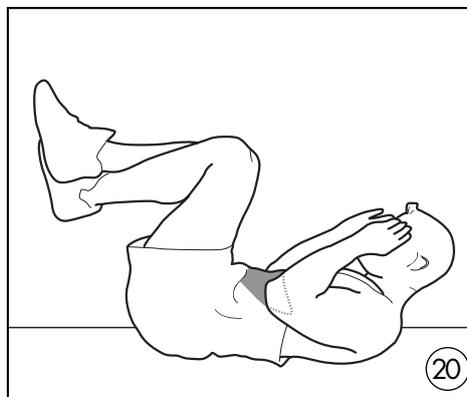
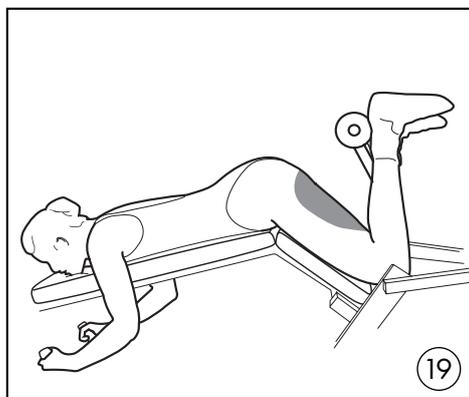
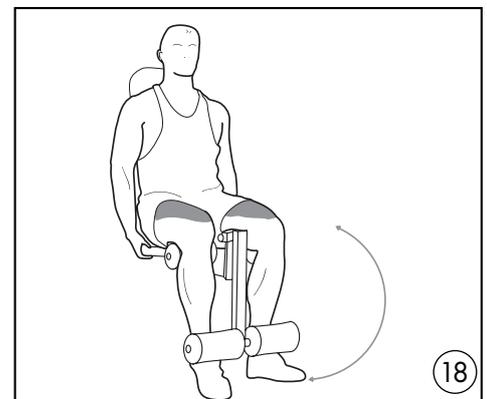
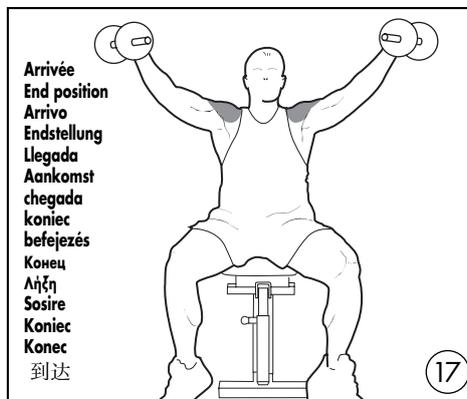
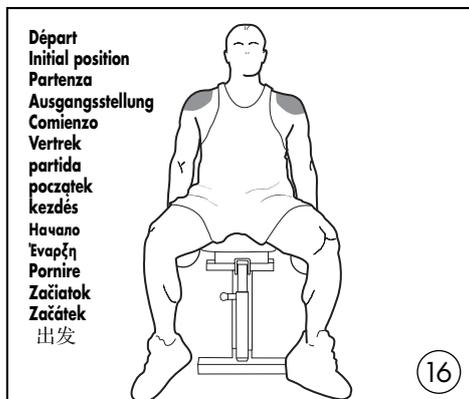
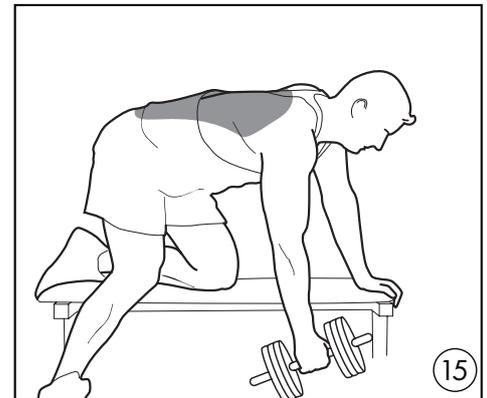
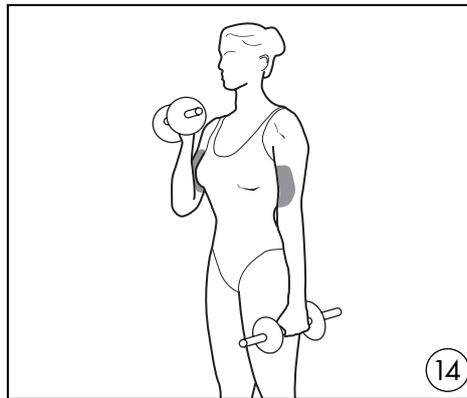
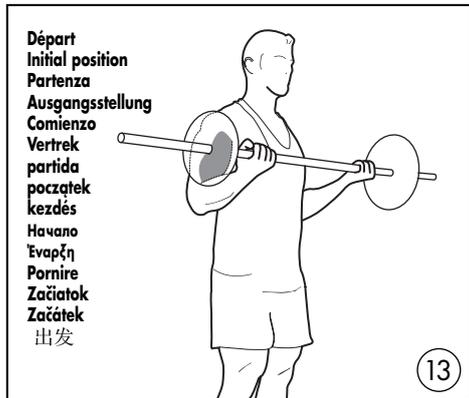
1

2

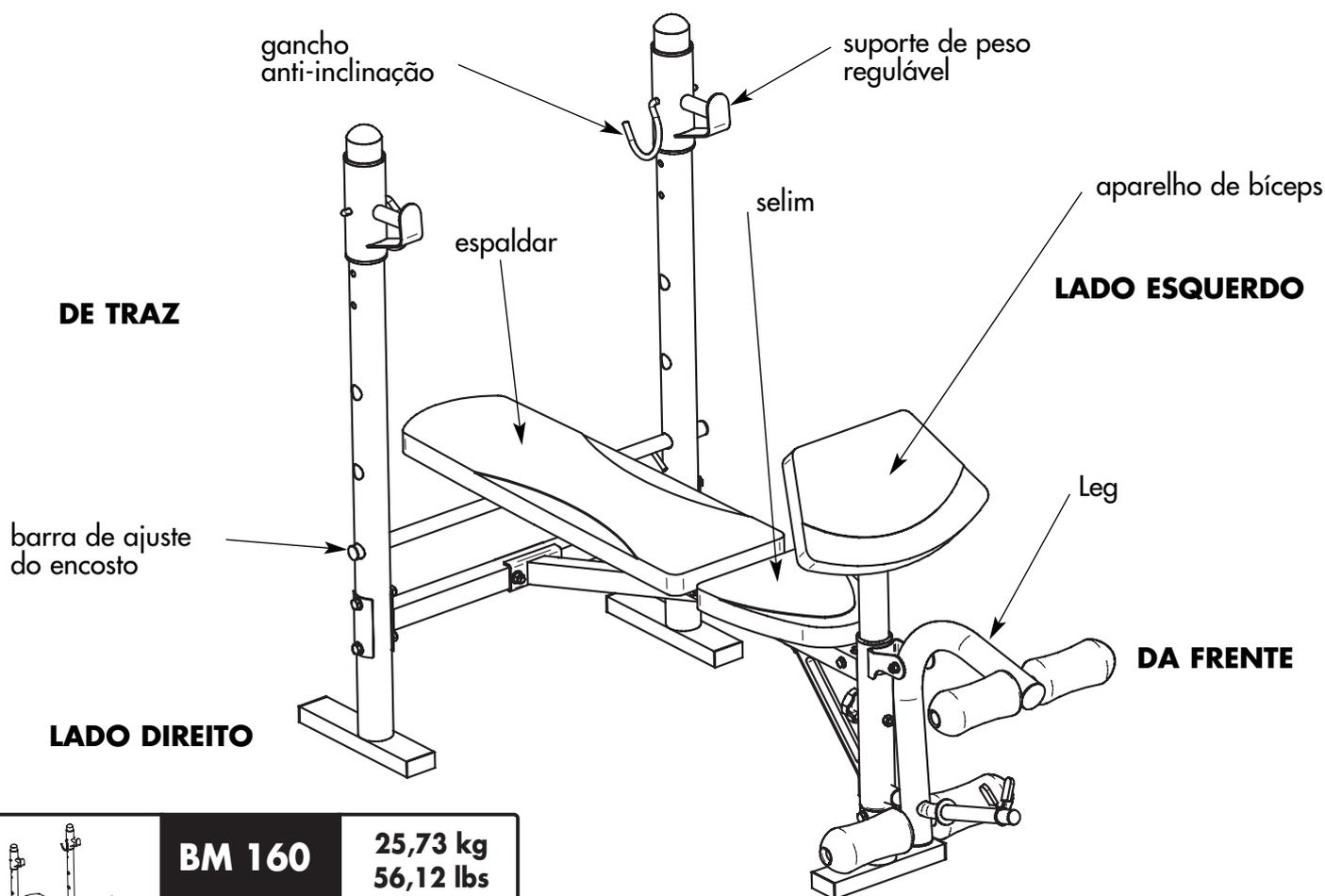
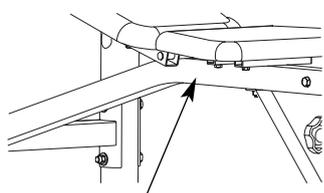
3
Max
Min
38
32
39
34
39
38
32
41

4
39
31

EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ • ΑΣΚΗΣΕΙΣ • Exerciții • CVIČENIE • CVIČENÍ • 训练

EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ • ΑΣΚΗΣΕΙΣ • Exerciții • CVIČENIE • CVIČENÍ • 训练

Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança.
Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os que praticam desporto mantenham a Forma. Produto criado por desportistas para desportistas. Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS.
Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS.
Se desejar escrever-nos, pode enviar-nos um e-mail para o seguinte endereço: www.decathlon.com
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

APRESENTAÇÃO

O BM160 é um banco de musculação ao domicílio, compacto e polivalente.
O treino neste tipo de aparelho visa tonificar o conjunto da sua massa muscular e melhorar a sua condição física, através de um trabalho localizado músculo a músculo.
A sua grande resistência permitirá ao BM160 acompanhá-lo à medida do seu progresso.

Modelo N°: _________________
Número de serie: __________
Para qualquer posterior referência, inscreva o número de série no espaço acima.

N° de serie

AVISO

Leia todos os avisos apostos no produto.

Antes de qualquer utilização deste aparelho, leia todas as precauções de utilização, bem como as instruções deste manual de utilização.

Conserve este manual para futura referência

SEGURANÇA

Aviso: para reduzir o risco de danos graves, leia as seguintes precauções de utilização importantes antes de utilizar o produto.

1. Leia todas as instruções de utilização deste manual antes de utilizar o produto. Utilize este produto apenas da forma descrita neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de duração do produto.

2. A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto.

3. Cabe ao proprietário certificar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados de todas as precauções de utilização.

4. A Domyos recusa qualquer responsabilidade relativamente a reclamações por perdas ou danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem, tendo por origem a utilização ou má utilização deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.

5. Antes de qualquer mudança de posição e de exercício ou de qualquer regulação, retire os pesos e a barra do suporte da barra ou qualquer outra opção que possa estar sobre o banco. Descarregue progressivamente os pesos de cada lado da barra.

6. O produto destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, locativo ou institucional.

7. Utilize este produto no interior, ao abrigo da humidade e de poeiras, sobre uma superfície plana e sólida e num espaço suficientemente amplo. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para poder deslocar-se à volta do produto com toda a segurança. Para proteger o solo, cubra-o com um tapete sob o produto.

8. É da responsabilidade do utilizador verificar a boa conservação do aparelho. Após a montagem do produto e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e se não ultrapassam. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.

9. Em caso de degradação do seu produto, substitua imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não volte a utilizá-lo até à reparação total.

10. Não armazene o produto num ambiente húmido (borda de piscina, casa de banho…).

11. Para protecção dos seus pés durante o exercício, use sapatos de desporto. NÃO use peças de vestuário amplas ou pendentes, que podem ficar presas no produto. Retire todas as jóias.

12. Prenda os cabelos para não incomodarem durante o exercício.

13. Se sentir dores ou vertigens durante o exercício, pare imediatamente, repouse e consulte o seu médico.

14. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do produto..

15. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.

16. Não deixe ultrapassar os dispositivos de regulação.

17. Por motivos de segurança, não efectue, em caso algum, modificações neste produto.

18. Durante o exercício, não dobre as suas costas, mantenha-as direitas.

19. Qualquer operação de montagem/desmontagem do produto deve ser efectuada com cuidado.

20. Carga máxima do apoio da barra (apenas suportes): 100 kg.

21. Carga máxima da perna do aparelho: 50 kg.

22. Peso máximo do utilizador sobre o banco com esta carga: 210 kg

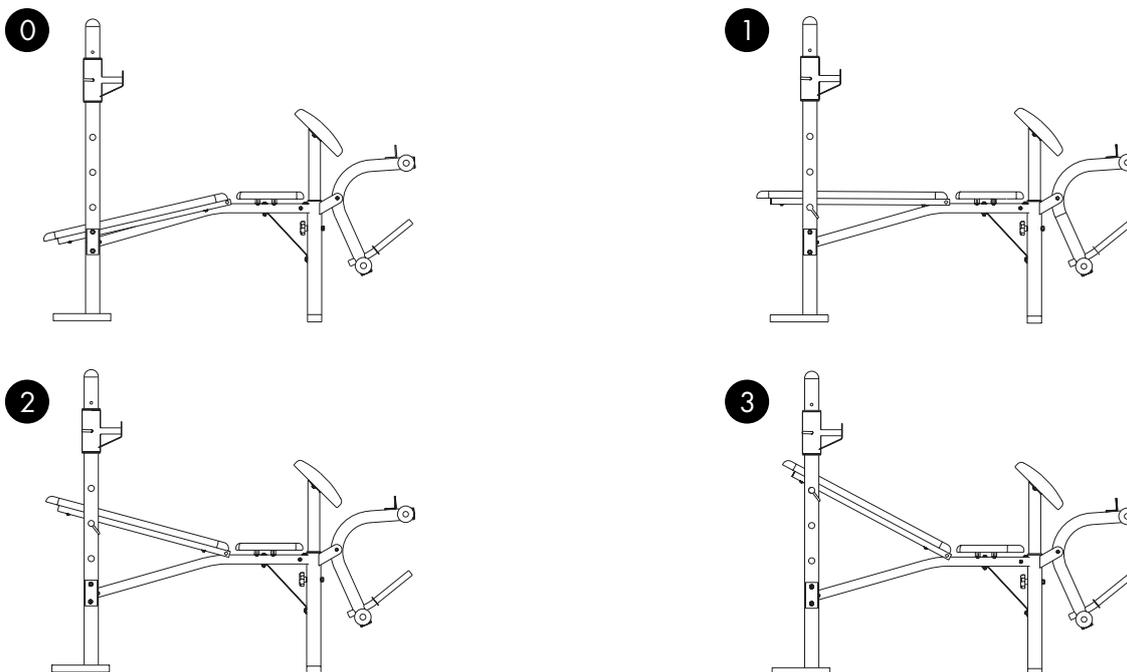
REGULAÇÕES

0

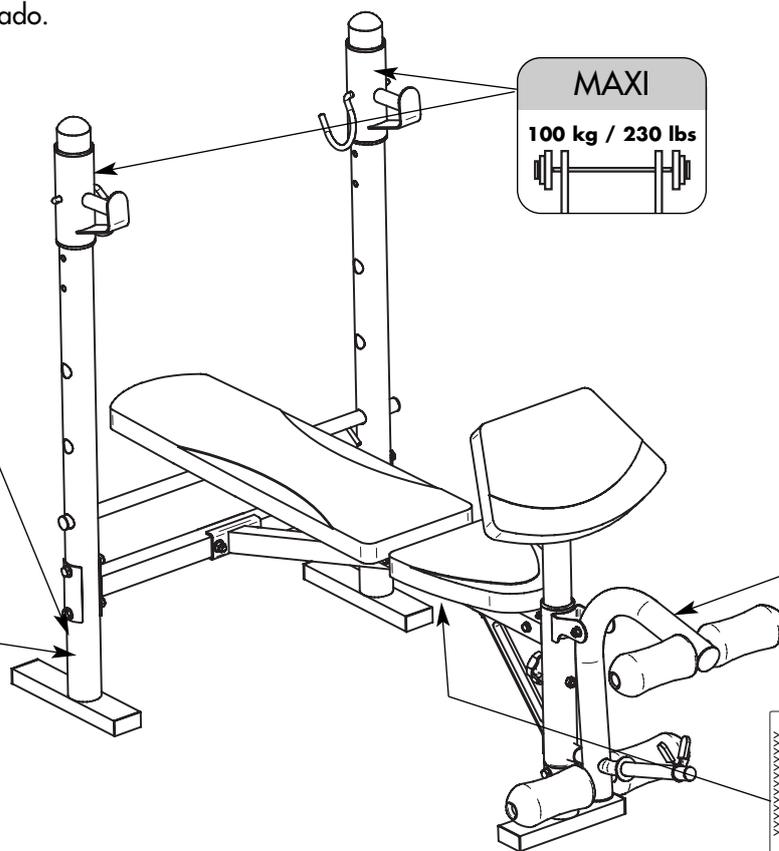
1

2

3

P O R T U G U Ê S

As etiquetas ilustradas nesta página estão apostas no produto nos locais representados a seguir. Se alguma etiqueta estiver ilegível ou ausente, por favor contacte a sua loja DECATHLON e peça uma etiqueta de substituição gratuita. Substitua a etiqueta do produto no local indicado.

⚠ AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

UTILIZAÇÃO

Para um excelente treino, devem ser seguidas as seguintes recomendações:

- Se for iniciante, comece a treinar-se durante várias semanas com pesos ligeiros, para habituar o seu corpo ao trabalho muscular.
- Aqueça-se antes de cada sessão, para um trabalho cardiovascular, com séries sem pesos ou exercícios no solo de aquecimento e alongamentos. Aumente as cargas progressivamente.
- Efectue todos os movimentos com regularidade, sem sobressaltos.
- Para um iniciante, trabalhe por séries de 10 a 15 repetições, em geral 4 séries por exercício. Alterne os grupos musculares. Não trabalhe todos os músculos todos os dias, mas reparta o seu treino

Exemplo de plano de treinos:
SEGUNDA: PEITORAIS/TRÍCEPS
TERÇA: OMBROS/ABDOMINAIS
QUARTA: COSTAS/BÍCEPS
QUINTA: REPOUSO
SEXTA: COXAS/ABDOMINAIS
SÁBADO/DOMINGO: REPOUSO

GARANTIA COMMERCIAL

A DECATHLON garante este produto em termos de peças e de mão-de-obra, nas condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e a mão-de-obra, a contar da data de compra, fazendo prova a data do talão da caixa.

A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DECATHLON.

Todos os produtos aos quais se aplica a garantia devem ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros acordados, com porte pago, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica em caso de:
- Danos causados durante o transporte
- Má utilização ou utilização anormal
- Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DECATHLON
- Utilização para fins comerciais do respectivo produto

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo o país e / ou províncias.

DECATHLON – 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -

E X E R C Í C I O S

São, aqui, descritos os exercícios de base para desenvolver harmoniosamente a sua musculatura.

PEITORAIS

DESENVOLVIMENTO DEITADO (1,2,3)

Material: BM160. Uma barra de musculação com 1m55 no mínimo. Discos de fonte.

Colocar na posição 1
Banco plano, deitado sobre as costas, retire a barra do apoio da barra. Mantenha as mãos a uma distância entre si superior à sua largura de ombros. (Os seus braços e antebraços devem formar um ângulo de 90°, quando estiver a meio do movimento). A sua cabeça deve estar pousada sobre o banco. As suas costas devem estar completamente planas. Para evitar qualquer curvatura ao nível dos lombares, pode pousar os seus calcanhares sobre o banco ou flectir as suas pernas sobre si mesmo.

Exercício: Inspire, levando a barra à altura do peito sem a pousar, e empurre a barra, expirando, sem sobressaltos. Os seus cotovelos devem estar afastados (os seus braços e as suas costas devem formar um ângulo de 90°)

Músculos solicitados: Peitorais, tríceps, parte posterior dos ombros.

DESENVOLVIMENTO INCLINADO

Mesmo exercício, inclinando o espaldar do BM160 até 30°.

Colocar na posição 2 ou 3
Esta posição solicita igualmente os peitorais, mas localiza-se, mais particularmente, na parte superior deste músculo.

DESENVOLVIMENTO

Colocar na posição 0
Mesmo exercício, declinando o banco
Esta posição solicita, igualmente, os peitorais, mas localiza a parte inferior.

AFASTAMENTO DEITADO (4,5)

Material: BM160. Um par de halteres curtos.

Mesma posição que para o desenvolvimento deitado. Em vez de retirar a barra, vai utilizar um haltere curto em cada mão. Comece com os braços esticados (sem apertar os cotovelos) por cima do peito

Exercício: Inspire, afastando os braços de forma a levar os halteres para baixo. Os seus cotovelos devem flectir ligeiramente. Não leve os halteres para mais baixo do que a altura do banco, para não esticar a articulação dos ombros. Volte a levar os halteres para cima do peito, expirando.

Músculos solicitados: Peitorais, parte posterior dos ombros.

Pull Over (6,7)

Material: BM160. Um haltere curto

Posição 1: Mesma posição que para o desenvolvimento deitado. Segure num haltere curto em cada uma das 2 mãos, verificando se os discos de fonte estão solidamente bloqueados pelos batentes dos discos. Início com os braços semi-estendidos, haltere por cima do peito.

Exercício: Inspire, enchendo a sua caixa torácica, baixe os braços para trás da cabeça, de forma a manter o haltere ao nível do banco. Expirando, eleve o haltere para cima do peito. Mantenha as costas coladas ao espaldar, sem arquear.

Músculos solicitados: Peitorais, tríceps, grandes dorsais.

TRICEPS

PRENSA FRANCESA (8,9)

Material: BM160, barra e disco de fonte

Posição: Mesma posição que para o desenvolvimento deitado. Segure na barra, apertando-a bem com as mãos (afastamento das mãos de cerca de 20 cm)

Exercício: Leve a barra para a frente, inspirando. A seguir, leve a barra para cima, expirando. Apenas os antebraços devem mover-se. Os cotovelos, as costas e os braços não devem participar no movimento.

Músculos solicitados: Tríceps (extensores dos braços)

EXTENSÃO SENTADO (10,11)

Material: BM160, um haltere curto.

Posição: Sentado sobre o banco, com as costas bem direitas. Verifique se os discos estão solidamente bloqueados pelos batentes dos discos. Segure o haltere com as duas mãos.

Exercício: Leve o haltere para trás da nuca, inspirando. Leve o haltere para cima da cabeça, expirando. Apenas os antebraços devem mover-se. Os cotovelos devem manter-se fixos.

Músculos solicitados: Tríceps

BICEPS

Barra CURL (12,13)

Material: Uma barra e discos

Posição: De pé, segure na barra, com as palmas das mãos viradas para cima. Mantenha os cotovelos colados ao tronco. Os joelhos ligeiramente flectidos ou um pé ligeiramente à frente do outro para proteger os lombares.

Exercício: Leve a barra de encontro ao peito, expirando. Leve a barra para baixo, inspirando. Os cotovelos e o tronco não devem mover-se durante todo o movimento.

Músculos solicitados: Bíceps (flexores do braço)

Halteres CURL (14)

Material: Um par de halteres curtos

Posição: De pé (ou sentado no BM160), segure nos halteres

Exercício: Expirando, eleve alternadamente os halteres ao nível dos ombros, flectindo os braços.

Músculos solicitados: Bíceps

DORSAIS

ALONGAMENTO DOS BRAÇOS (15)

Material: BM160, um haltere curto.

Posição : Banco na posição plana, um joelho pousado sobre o banco, o braço do mesmo lado em apoio. As costas devem ficar planas durante o exercício. Segure no haltere curto.

Exercício: Eleve o haltere, inspirando ao nível da anca. Volte a levar o haltere para a posição de partida, expirando.

Músculos solicitados: grandes dorsais.

OMBROS

(16,17)

Material: BM160, um par de halteres

Posição: Sentado sobre o banco, com as costas bem direitas, um haltere em cada mão.

Exercício: Expirando, leve os braços ligeiramente flectidos até à altura dos ombros. Inspirando, leve-os até ao nível da cintura, para repousar.

Músculos solicitados: Deltóides.

COXAS

EXTENSÃO DAS PERNAS (18)

Material: BM160, discos de fonte a colocar sobre a perna do aparelho.

Posição: Na posição sentada, com as costas bem direitas. Regule a perna do aparelho de forma a que as espumas cheguem ao nível dos tornozelos, quando os pés estiverem posicionados atrás dos tubos.

Exercício: Estenda as pernas, expirando. Volte à posição inicial, sem deixar cair o peso. Não estique completamente os joelhos durante a extensão.

Músculos solicitados: Quadríceps

FLEXÃO DAS PERNAS (19)

Material: BM160, discos de fonte para a perna do aparelho

Posição: Com a barriga plana sobre o banco na posição declinada (posição 0). Regular a perna do aparelho de forma a que o tubo chegue ao nível do tornozelo, o mais perto possível do calcanhar.

Exercício: Leve o calcanhar o mais perto possível das suas nádegas. Volte a levar a perna à posição inicial, sem deixar cair a carga. A sua anca não deve oscilar durante o movimento

Músculos solicitados: Isquio-tibial

ABDOMINAIS

PARTE ALTA (20,21,22)

Posição: Deitado sobre o banco. As pernas devem estar flectidas a 90° e devem manter-se flectidas durante todo o movimento.

Exercício: Eleve o peito até aos joelhos, expirando. Volte à posição inicial. As suas pernas devem formar um ângulo de 90° no máximo com o seu tronco.

Músculos solicitados: Grande direito, localização na parte alta dos abdominais.

ELEVAÇÃO DO BUSTO INCLINADO

Para dar mais intensidade ao exercício, pode utilizar o banco como prancha abdominal. Coloque o banco na posição declinada, bloqueie a perna do aparelho com o auxílio de uma correia e sente-se no banco, colocando os seus pés ao nível da perna do aparelho.

PARTE BAIXA (23,24)

Posição: Sentado sobre a secção do banco. As pernas devem estar flectidas e formar um ângulo de 90° com o tronco.

Exercício: Eleve os joelhos até ao peito, expirando. Volte à posição de partida, com as pernas a formarem um ângulo máximo de 90° com o tronco. As pernas devem ficar flectidas durante todo o movimento.

ELEVAÇÃO DAS PERNAS

Para dar mais intensidade ao exercício, pode utilizar o banco como prancha abdominal. Coloque o banco na posição declinada e bloqueie a perna do aparelho com o auxílio de uma correia. Deitado sobre as costas, com a cabeça ao nível da perna do aparelho, mantenha-se no diábolo, flectindo as pernas. Volte a levar as suas pernas de encontro ao peito.

AVISO

Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde e se já não fazem desporto há vários anos.
Leia todas as instruções antes da utilização.

MANUTENÇÃO

Para evitar que a transpiração suje o assento, utilize uma toalha ou enxugue o assento após cada utilização.
Lubrifique ligeiramente as peças móveis para melhorar o seu funcionamento e evitar qualquer desgaste inútil.